Общее время для всех медитаций спина к спине – 30 сек. Примерное время на пожатие рук, вставание и смену тоже 30 сек.
Время на выполнение крий – в шаблоне.
Начало:
Садимся, внимание на дыхании, успокаиваем разум.
Создаем защитное ментальное поле (если требуется).
Даем краткую теорию:
ПКЙ – это переходная практика от классических йог к быстрым методам йоги.
Мы с Вами будем практиковать ее «классический» вариант.
Основные положения и требования по выполнению упражнений парной крия йоги:
1. Боль и дискомфорт не допустимы, выполняем упражнения гармонично, стараемся поймать общий ритм с партнером.
2. Если вы ощутили боль, дискомфорт или головокружение, вы тут же замедляете выполнение упражнения или вовсе останавливаете его, отдыхаете. При необходимости Вы в любой момент можете покинуть практику, лечь на коврик и отдохнуть.

3. Чтобы скомпенсировать разницу в росте более высокий партнер может чуть шире расставлять ноги во время упражнений стоя.

Практика:
Располагаем коврики по кругу одним узким концом к центру.
Юноши- по внутреннему кругу лицом в центр круга.
Девушки - по внешнему кругу лицом вовне.

Пары девушка-девушка располагаем через одну с парами юноша-девушка.

После каждой крии сначала меняем местами девушек в парах девушка-девушка между собой. Затем уже общая смена.

Если людей мало, и пар девушка-девушка половина или больше половины (актуально когда 8 и менее человек в практике и из них 6 и более девушки), то меняем девушек в парах девушка-девушка через одну крию. Одну меняем, следующую – не меняем.

Встаем спиной друг другу на расстоянии по краям коврика.

Шаблон 1:
1. Поднимаем руки вверх и потягиваемся, скручиваемся, наклоняемся влево и вправо, выжимаем таким образом наслаждение из тела.
Тянемся руками назад, слегка сгибая ноги, затем свободно наклоняемся вперед. Колени согнуты. покачиваемся влево - вправо.
Выпрямляемся, снова поднимаем руки вверх, тянемся руками назад, находим ладони друг друга, беремся за руки. Делаем легкие покачивания влево - вправо. Отпускаем руки партнера. Снова наклон вперед и далее продолжаем в своем ритме.
Стараемся делать с закрытыми глазами, учимся чувствовать партнера. 5 мин
Завершаем.
Внутренний круг смещается по часовой стрелке на одного партнера.

2. Начинаем делать спонтанные движения как в танце - всем телом. Свободно танцуем с закрытыми глазами.

Начинаем постепенно идти спиной навстречу друг другу, пока ни соприкоснемся спинами. Продолжаем совместный танец. 4 мин.
Постепенно завершаем, останавливаемся.
Медитация, спина к спине, голова к голове. Пожимаем ладони друг другу.
Внутренний круг смещается по часовой стрелке на одного партнера.

3. Садимся спина к спине, соединяем руки в локтях. Ноги либо согнуты перед собой, либо выпрямлены. Внутренний круг наклоняется вперед, внешний аккуратно опускает спину на спину партнера. Таз на полу. Делаем покачивания влево – вправо. Выпрямляемся.

Если нижний партнер чувствует боль или дискомфорт, расцепляем руки, и нижний партнер упирается руками в пол, сгибая их насколько нужно. Верхний - кладет ладони на ладони партнера.

Теперь наоборот – внешний круг наклоняется, а внутренний опускается сверху. Покачиваемся влево – вправо.
Продолжаем в своем ритме. 4 мин
Постепенно завершаем. Спина к спине, если получается голова к голове – медитация.
Пожимаем друг другу ладони крепко-крепко, благодарим партнера за практику.
Встаем, внутренний круг смещается по часовой стрелке на одного партнера.

4. Встаем вплотную спиной друг к другу, соединяем руки в локтях, поднимаем руки параллельно полу и начинаем скручиваться влево и вправо.

Если чувствуем что партнер скручивается слишком сильно, то не фиксируем стопы, а подаемся всем телом в направлении движения.

«Фраза сознания» - Ощущение жизни за спиной. 4 мин.
Постепенно завершаем, останавливаемся.
Медитация, спина к спине, голова к голове. Пожимаем ладони.
Внутренний круг смещается по часовой стрелке на одного партнера.

5. Садимся спиной друг к другу. Соединяем руки в локтях. Внешний круг сутулится, внутренний - грудь колесом, лопатки сводим. Затем наоборот. Так продолжаем, постепенно увеличивая ритм. 4 мин.

«Фраза сознания» - Находим гармонию во взаимодействии с партнером. Мы живые и вся Вселенная живая.

Теперь делаем волнообразные движения.
Постепенно завершаем, останавливаемся.
Медитация спина к спине, голова к голове, пожимаем ладони. Аккуратно встаем, и внутренний круг смещается по часовой стрелке на одного партнера.

6. Встаем спиной друг к другу. Беремся за руки. Отклоняемся влево, (каждый в свое лево), голову поворачиваем вправо. Стараемся, как бы, заглянуть в глаза друг другу, но глаза при этом закрыты. Затем отклоняемся вправо, голову - влево.

Если нужно сгибаем колени.

Продолжаем самостоятельно, у каждой пары свой ритм.
«Фраза сознания» - тремся спинами, перетираем майю. 4 мин.
Постепенно, останавливаемся, завершаем.
Медитация спина к спине, голова к голове, пожимаем ладони.
Внутренний круг смещается по часовой стрелке на одного партнера.

7. Садимся спиной друг к другу, соединяем руки в локтях. Наклоняем голову вперед, шея расслаблена, покачиваем головой влево - вправо. Затем кладем голову на плечо партнеру. Либо если это сложно, то просто наклоняем голову в сторону головы партнера. Покачиваемся влево-вправо. Снова опускаем голову вперед. Затем опускаем голову на другое плечо партнера, либо наклоняем в другую сторону.
Продолжаем в своем ритме, голову на одно плечо, к груди, на другое плечо.
«Фраза сознания» - учимся читать мысли. Единое ментальное поле на двоих. Единое ментальное поле на всех.

4 мин.
Постепенно завершаем. Медитация спина к спине, голова к голове. Пожали руки.
Аккуратно встаем, внутренний круг смещается на одного партнера.

8. Встаем лицом друг к другу. Ладонь в ладонь. Одна рука вперед, другая - назад, скручиваемся.

Если двигаемся интенсивно, то не фиксируем стопы, подаемся всем телом в направлении движения.

Останавливаемся, берем друг друга за талию и продолжаем делать то же самое. 4 мин.
Останавливаемся, встаем спиной к спине, медитация.
Пожали руки.
Внутренний круг смещается на одного партнера.

9. Садимся спиной друг к другу, соединяем руки и начинаем делать произвольные движения как в танце. 4 мин.
Постепенно завершаем. Медитация спина к спине, голова к голове.
Пожали руки.
Аккуратно встаем, внутренний круг смещается на одного партнера.

10. Встаем спиной друг к другу, беремся за руки, поднимаем руки параллельно полу. Начинаем одновременно наклоняться то в одну, то в другую сторону. Наклоняясь не фиксируем противоположную стопу на полу. Поднимаемся на носок, если нужно слегка поднимаем стопу над полом.

Каждая пара выполняет в своем ритме. 4 мин.
Постепенно завершаем. Медитация спина к спине, голова к голове.
Пожали руки.
Внутренний круг смещается на одного партнера.

11. Садимся на коврик лицом друг к другу, выпрямляем ноги перед собой, внешний круг располагает ноги поверх ног внутреннего в области коленей. Расслабляем ноги. Беремся за руки, и начинаем наклоняться вперед - назад.

В движении сгибаем колени. Если чувствуем что не можем вытянуть партнера, не настаиваем, двигаемся в доступных пределах. 4 мин.
Постепенно завершаем. Ложимся и начинаем массировать ступни друг другу. 1-2 мин.
Пожали ступни.
Встаем, помогаем друг другу подняться.
Внутренний круг смещается на одного партнера.

12. Встаем лицом друг к другу, беремся за руки и начинаем прыгать, либо переступаем с ноги на ногу, либо пружиним на носках, полностью расслабляем тело.
Ноги влево - вправо, коленца выкидываем, просто прыгаем. 3 мин.
Постепенно завершаем. Садимся спиной друг к другу, выполняем произвольные движения. 3 мин.
Медитация спина к спине, голова к голове.
Пожали руки.
Внутренний круг смещается на одного партнера.

13. Садимся на коврик лицом друг к другу, выпрямляем ноги перед собой, ступня к ступне, ложимся на спину (можно поддерживать голову руками).
Одну ногу сгибаем, другую выпрямляем. Одна нога вперед, другая - назад.
Так продолжаем в своем ритме.
Теперь обе ноги - вперед-назад одновременно. 4 мин.

Если сложно или неудобно, то пододвигаем таз ближе к тазу партнера, и выпрямляем ноги неполностью, оставляем колени согнутыми.
Останавливаемся, ложимся на спину, выпрямляем ноги отдыхаем. 30 сек.
Пожали ступни. Встаем, помогаем друг другу подняться.
Внутренний круг смещается на одного партнера.

14. Встаем спиной друг к другу, берем друг друга за бедра с внешней стороны. Колени слегка согнуты. Выполняем вращения областью таза.
Синхронизируем свои движения с движениями партнера.

Выполняем вращения в другую сторону. 4 мин. по 2мин. в каждую сторону.
Медитация спина к спине, голова к голове.
Пожали руки.
Внутренний круг смещается на одного партнера.
15. Внутренний круг ложится на живот головой в центр, внешний круг спиной ложится на спину сверху. Те, кто сверху располагаем свой таз под ягодицами партнера, на бедрах выше колен.
Помним, если нам неудобно, то и всей вселенной неудобно, поправляем друг друга, если необходимо.
Полностью расслабляемся. А теперь те, кто сверху начинаем двигаться влево - вправо, вверх-вниз, словно качаемся на волнах в океане…

Если нижний партнер чувствует дикомфорт, сообщаем об это партнеру.
Верхний партнер, сгибает ноги, упирается ступнями в пол, распределяя часть веса на стопы. Если необходимо, то опускает предплечья на пол, опираясь и на них тоже.
«Фраза сознания» - ощущаем океан жизни за спиной. 3 мин.
Останавливаемся, просто лежим.
Аккуратно встаем и меняемся местами в тех же парах.
Полностью расслабляемся. А теперь те, кто сверху начинаем двигаться влево - вправо, вверх-вниз, словно качаемся на волнах в океане…

Если чувствуем дискомфорт, сообщаем партнеру. Верхний партнер, сгибает ноги, упирается ступнями в пол, распределяя часть веса на стопы. Если необходимо, то опускает предплечья на пол, опираясь и на них тоже.
«Фраза сознания» - ощущаем океан жизни за спиной. 3 мин.
Останавливаемся, просто лежим. Медитация.
Пожимаем руки, аккуратно поднимаемся и садимся спиной друг другу.

16. Медитация «Родовая йога».
17. Шавасана (можно в слойке если это уместно).
Напутственное слово – всю прану и бхаху от занятия Вы в первую очередь должны потратить на своих родных и близких.